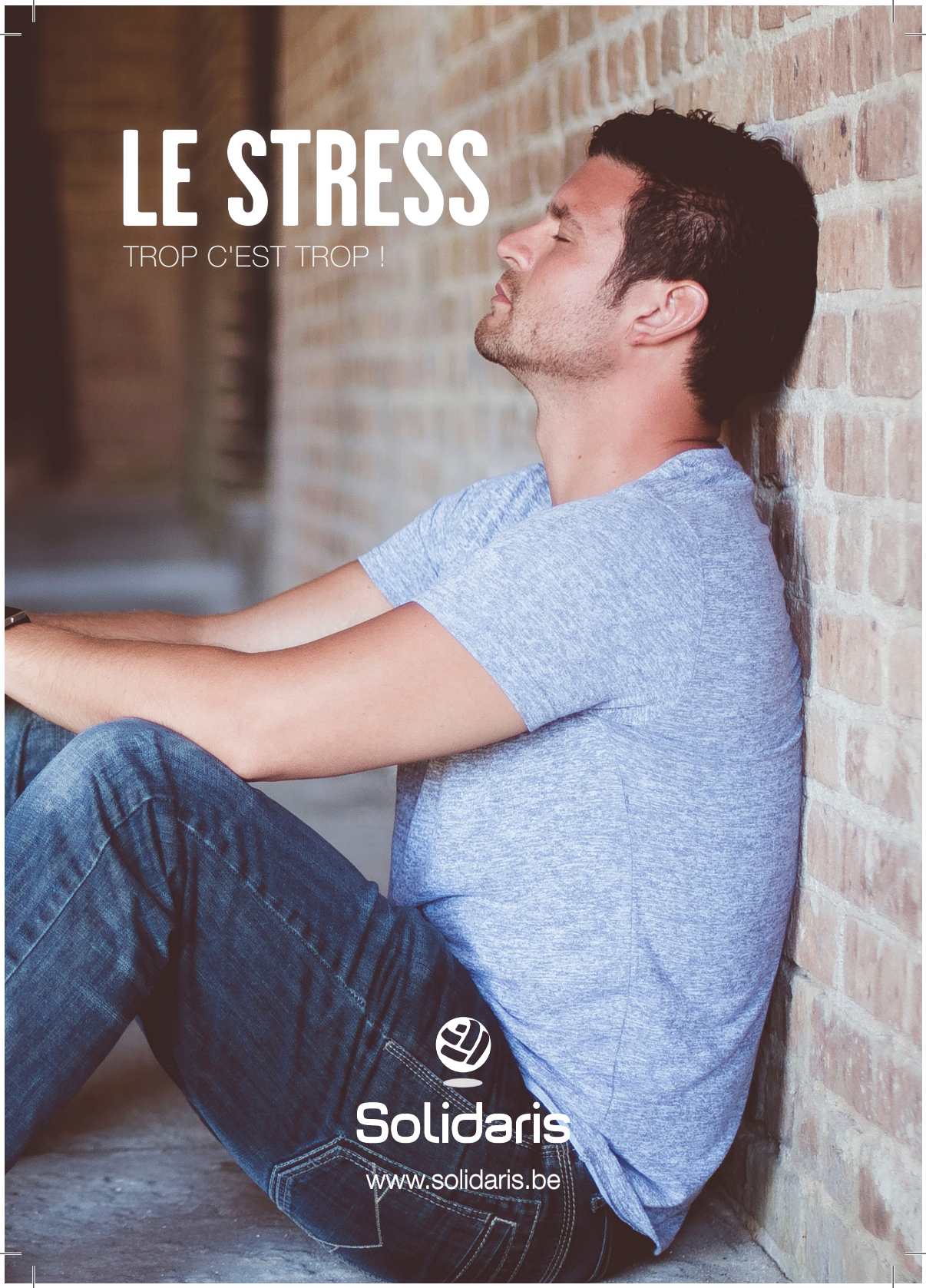
LE STRESS

TROP C'EST TROP !



Solidaris

www.solidaris.be

LE STRESS

TROP C'EST TROP !

Solidaris

www.solidaris.be

Le texte est rédigé au masculin dans le but d'alléger la lecture. L'égalité entre les femmes et les hommes demeure cependant une de nos préoccupations majeures.

06 **1. ÊTES-VOUS STRESSÉ ? FAITES LE TEST !**

10 **2. MIEUX COMPRENDRE LE STRESS**

11 Qu'est-ce que le stress ?
14 Les symptômes du stress
16 Les causes du stress
19 Un stresseur de poids : le travail
23 Les conséquences du stress chronique
25 Le traitement du stress

26 **3. DÉCOUVRIR SES RÉACTIONS ET MIEUX SE CONNAITRE FACE AU STRESS**

30 **4. PRENDRE SOIN DE SON STRESS**

31 Prendre soin de son corps
41 Prendre soi de sa vie émotionnelle
47 Être attentif aux pensées qui favorisent le stress
48 Agir au niveau des habitudes et des comportements
53 Conclusion

54 **5. CARNET D'ADRESSES**

Avis au lecteur : le stress fait partie de la vie, mais quand il y prend trop de place, vous pourriez rencontrer des difficultés pour y faire face. N'hésitez pas à consulter un spécialiste de la relation d'aide (psychologue, psychothérapeute, ...). Ce faisant, vous vous donnez un temps rien qu'à vous avec un professionnel qui vous écoute sans vous juger; ce qui est souvent rare dans nos relations quotidiennes (voyez notre carnet d'adresses en p.54).

AVANT PROPOS

Irritabilité, inquiétude, insomnie, mal de dos, ulcères… autant de signes de ce stress dont nous sommes de plus en plus nombreux à souffrir aujourd'hui. Si vous tenez cette brochure dans les mains, c'est que vous le connaissez bien !

Les conseils pour mieux le gérer vous rendent peut-être sceptiques. "Facile à dire ! Mais conjuguer vie de famille, embouteillages quotidiens et boulot plein temps, c'est parfois plus possible. Même si j'ai envie de souffler, je n'y arrive pas !" ou encore "Avec mes fins de mois difficiles, tout qui augmente et mes soucis de santé, comment voulez-vous que je fasse ?"

Vous avez raison : faire face au stress, ce n'est pas évident !

Dans notre société où tout s'accélère, où les conditions socio-économiques se détériorent, où les catastrophes du monde sont à notre porte, le stress dispose d'un terreau propice pour nous impacter individuellement et collectivement. Et ce stress est contagieux !

Ce guide a pour but de vous aider à identifier les causes de stress sur lesquelles vous avez prise pour éviter le stress chronique. La première partie fait le point sur la nature du stress, ses causes et ses conséquences et la seconde propose une série de moyens pour augmenter votre résistance au stress et retrouver une meilleure qualité de vie.

1. ÊTES-VOUS STRESSÉ ? / FAITES LE TEST

Testez votre niveau de stress en répondant aux 14 questions ci-dessous *(test de ''l'Echelle de stress perçu" par Cohen)* **:**

Entourez le chiffre correspondant à votre situation	Jamais	Rarement	Parfois	Assez souvent	Très souvent
1. Avez-vous été dérangé(e) par un évènement inattendu ?	1	2	3	4	5
2. Vous a-t-il semblé difficile de contrôler les choses importantes de votre vie ?	1	2	3	4	5
3. Vous êtes-vous senti(e) nerveux(se) ou stressé(e) ?	1	2	3	4	5
4. Avez-vous affronté avec succès les petits problèmes et ennuis quotidiens ?	5	4	3	2	1
5. Avez-vous senti que vous faisiez face efficacement aux changements importants qui survenaient dans votre vie ?	5	4	3	2	1
6. Vous êtes-vous senti(e) confiant(e) à prendre en mains vos problèmes personnels ?	5	4	3	2	1
7. Avez-vous senti que les choses allaient comme vous le vouliez ?	5	4	3	2	1
8. Avez-vous pensé que vous ne pouviez pas assumer toutes les choses que vous devriez faire ?	1	2	3	4	5
9. Avez-vous été capable de maîtriser votre énervement ?	5	4	3	2	1
10. Avez-vous senti que vous dominiez la situation ?	5	4	3	2	1

Entourez le chiffre correspondant à votre situation	Jamais	Rarement	Parfois	Assez souvent	Très souvent
11. Vous êtes-vous senti(e) irrité(e) parce que les évènements échappaient à votre contrôle ?	1	2	3	4	5
12. Vous êtes-vous surpris(e) à penser à des choses que vous deviez mener à bien ?	1	2	3	4	5
13. Avez-vous été capable de contrôler la façon dont vous passiez votre temps ?	5	4	3	2	1
14. Avez-vous trouvé que les difficultés s'accumulaient à un tel point que vous ne pouviez les contrôler ?	1	2	3	4	5
TOTAL PAR COLONNE					
TOTAL GLOBAL					

RÉSULTATS

Moins de 25 points

Pas de stress : le stress, connais pas !

Vous n'êtes visiblement pas quelqu'un de stressé. Face aux situations que certains pourraient qualifier de "stressantes", vous gardez votre aplomb et parvenez à faire face sans éprouver de nervosité, tout en restant confiant. Calme et sûr de vous, vous semblez garder le contrôle sur la gestion de votre temps, ou la prise de décision rapide. Cette brochure pourrait peut-être aider quelqu'un de votre entourage ?

De 25 à 49 points

Stress moyen : vous avez tendance à être stressé

Des troubles du comportement (irritabilité, difficulté de concentration, perte d'appétit...), des troubles physiques (maux de dos, de tête, fatigue...) et/ou des troubles émotionnels (avoir souvent peur, se sentir déprimé...) peuvent indiquer un état de stress. Suivez nos propositions et astuces ci-dessous, pour mieux canaliser votre stress.

Supérieur à 50 points

Stress bien présent : votre niveau de stress est important

Les résultats indiquent que vous semblez souffrir de stress et que vous pouvez avoir tendance à perdre le contrôle sur vos émotions ou la gestion de votre temps. Rassurez-vous, vous n'êtes pas le seul dans ce cas. Le stress est une souffrance ressentie par de très nombreuses personnes. La lecture de la brochure peut vous donner des pistes de réflexion et d'action. Si vous vous sentez dépassé, n'hésitez pas à demander de l'aide pour vous aider à y faire face (voir carnet d'adresses p.54).

2. MIEUX COMPRENDRE / LE STRESS

QU'EST-CE QUE LE STRESS ?

Le mot “stress” fait partie du langage courant. Nous l’utilisons régulièrement pour désigner nos réactions émotionnelles face aux difficultés de la vie. On le qualifie souvent de bon ou mauvais, selon qu’il est vécu comme ‘‘moteur” ou comme ‘‘frein”. Tout événement extérieur (mariage, naissance, décès, bruit, embouteillage, etc.) ou intérieur (pensée, croyance, émotion, etc.) peut être à l'origine du stress.

Que se passe-t-il dans le corps lors d’un stress ?

Le cerveau déclenche un signal d’alarme et informe l’organisme, via des hormones, du déséquilibre subi. Ces hormones agissent directement sur les organes qui nous permettent de réagir au stress :

- le cœur bat plus vite et plus fort ;
- la tension artérielle monte, l’irrigation sanguine est meilleure tant au niveau des muscles qu’au niveau du cerveau ;
- le taux du sucre sanguin s’élève, pour permettre aux muscles et au cerveau de disposer de toute l’énergie nécessaire pour répondre en urgence ;
- la conscience des événements et de l’environnement s’aiguise, la vigilance s’accroît, ce qui nous permet de prendre les décisions en urgence.

Notre organisme réagit de manière automatique, dans le but de nous permettre de répondre de façon efficace et rapide et assurer ainsi notre survie. Le stress nous permet donc de faire face aux situations de danger mais aussi aux changements et aux transformations qui font partie de la vie. Réaction nécessaire et salutaire donc !

Mais les problèmes arrivent lorsque ces réactions, prévues pour durer de courts moments, s’installent sur le long terme, réduisant peu à peu notre résistance et provoquant de nombreux troubles physiques, émotionnels, relationnels et même intellectuels.

© unsplash.com

Le stress, c'est du CINÉ…

Les situations qui mènent à une production élevée d'hormones de stress présentent au moins une des caractéristiques suivantes :

- on a l'impression de ne pas avoir le contrôle sur cette situation (**C**ontrôle faible) - (votre patron vous demande de rester plus tard aujourd'hui) ;
- cette situation est imprévisible (**I**mprévisibilité) - (le signal rouge lumineux s'allume sur le tableau de bord de votre voiture) ;
- cette situation est nouvelle (**N**ouveauté) - (vous passez un entretien pour un nouveau job) ;
- l'égo (personnalité) doit se sentir menacé (**É**go menacé) - (votre conjoint vous fait des reproches).

Comment l'équilibre se rétablit-il après un stress ?

L'équilibre revient lorsque la tension provoquée par le stress est évacuée, soit en la déchargeant par le corps (via l'exercice physique), soit en libérant les émotions (pleurer, crier...), soit en parlant, etc.

Et si le stress est trop intense ?

Quand le stress est lié à la survie (accident, viol, agression physique...), il est trop intense pour nos possibilités d'adaptation. Nous restons bloqués, figés, soumis à une peur intense, un sentiment d'impuissance ou d'horreur. Par la suite, un ensemble de problèmes peuvent apparaître, dans le fonctionnement relationnel, familial, social ou professionnel. Cet état de stress post traumatique (ESPT) demande souvent un accompagnement spécifique, à la fois psychologique et social, par des professionnels formés. L'évolution peut aussi être facilitée par la participation à des groupes d'entraide et de soutien (voir carnet d'adresses p.54).

Le stress est-il une maladie ?

Le stress n'est pas une maladie puisqu'il s'agit d'une réaction naturelle de l'organisme à une stimulation. Cette réaction est programmée pour ne durer qu'un

temps. C'est lorsqu'il s'installe que le stress menace la santé. Il devient alors source d'ennuis et peut entraîner des maladies. Dans ce cas-là, on parle d'un état de stress chronique.

Il y a donc bon stress et mauvais stress ?

Il y a un stress utile lorsque la stimulation perçue fait plaisir, dynamise, stimule (décrocher un emploi, trouver un nouvel appartement, recevoir un compliment, etc.). Il y a un stress perturbant quand il provoque un déséquilibre trop important et que nous n'arrivons pas à nous adapter.

Pourquoi les réactions au stress varient-elles d'une personne à l'autre ?

Parce que chacun y réagit avec ses forces et ses faiblesses. La réaction dépend de l'état physique (fatigué ou reposé), de l'état émotionnel (serein ou "à fleur de peau"), de l'état mental (détendu ou préoccupé) ou encore de la possibilité d'agir ou non sur les causes du stress, de les contrôler, de les accepter, etc. Certaines habitudes de vie sont plus usantes que d'autres (excès alimentaire, alcool, tabac, excès de fatigue). De même, certaines conditions de vie (précarité de logement, d'emploi, de revenus, conflits sur le lieu de travail, dans le couple, etc.) génèrent elles-mêmes du stress.

LES SYMPTÔMES DU STRESS

Quels sont les signes qui indiquent que le stress s'installe ?

Les signaux d'alarme varient d'une personne à l'autre. Voici une liste de troubles susceptibles de surgir lors d'un état de stress prolongé.

Les troubles du comportement :

- Irritabilité : on s'énerve pour un rien, on se sent impatient,
- Difficulté de supporter les autres,
- Anxiété,

- Repli sur soi,
- Perte de l'enthousiasme et de l'envie d'entreprendre,
- Sentiment que la difficulté est un obstacle,
- Crises de larmes,
- Peur de la nouveauté,
- Difficulté à prendre des décisions ou à assumer ses responsabilités,
- Difficultés de concentration,
- Manque d'énergie pour faire face au quotidien,
- Oublis, pertes de mémoire,
- Perte du désir, rapports sexuels difficiles,
- Perte d'appétit,
- Utilisation d'alcool, d'excitants ou de tranquillisants.

Les troubles physiques :

- maux de dos,
- fatigue, manque d'énergie,
- eruptions cutanées qui apparaissent sans explication et se répètent,
- eczéma,
- maux de ventre, constipation, diarrhée,
- maux de tête,
- douleurs gastriques, ulcères,
- rhumes, infections fréquentes,
- troubles gynécologiques,
- troubles cardio-vasculaires,
- contractures et douleurs musculaires,
- raideurs dans la nuque et les épaules,
- sommeil perturbé : sensation de fatigue au réveil, difficulté à trouver le sommeil.

Les troubles émotionnels :

- avoir souvent peur,
- se sentir déprimé,
- se sentir frustré,
- être anormalement susceptible,
- manquer de nuances,
- se sentir seul,
- se sentir impuissant.

LES CAUSES DU STRESS

Quelles sont les situations de la vie courante qui génèrent le stress ?

- La perte (d'une personne, d'un animal, d'un travail, d'une relation, de biens...) ;
- Les relations difficiles et tendues avec les autres (conflits, violence, refus de dialogue, harcèlement…) ;

- La solitude et l'absence de relations familiales ou sociales ;
- Les petites ou grandes contrariétés quotidiennes (bouchons, retards, ennui, procès-verbal, humidité dans le logement…) ;
- L'accélération du temps (il faut tout faire vite…) ;
- Les difficultés liées à l'environnement (bruit, froid/chaud, densité de population, la complexification du monde...).

Certaines habitudes de vie favorisent-elles le stress ?

Oui. La sédentarité, l'alcool, le tabac, l'alimentation déséquilibrée (carences et excès) diminuent notre résistance au stress mais aussi aux maladies.

Le stress peut-il venir de l'extérieur ?

Le stress imprègne fortement "l'air du temps". Les problématiques mondiales qui nous échappent (migrations, terrorisme, changements climatiques, catastrophes naturelles et leur bilan humain…), installent un terrain favorable à l'anxiété, d'autant que les médias les relaient presque en temps réel. D'autres difficultés telles que la mobilité, l'accès au logement ou à l'emploi, l'augmentation du coût de l'énergie, la précarisation croissante… constituent des stress collectifs qui affectent d'abord les plus fragilisés.

L'état mental est-il capable d'influencer le stress ?

Oui, c'est lui qui détermine notre perception du stress. Ce n'est pas tant l'événement en lui-même qui est perturbant, mais l'interprétation que nous en faisons. Cette interprétation est basée sur les croyances (= pensées que nous croyons vraies) que nous avons installées au cours de notre vie.

Au fil des évènements vécus, des relations avec nos proches, nos succès et nos défaites, nous construisons des croyances sur :

- nous-mêmes (je suis pas capable, c'est toujours de ma faute, j'ai honte de moi…) ;
- les autres (les autres ont plus de chance que moi, les autres ont eu une enfance plus heureuse que la mienne, donner aux autres permet d'être aimé…) ;

• la vie (la vie est difficile, il faut se battre pour réussir, le monde va mal…).

Ces croyances ressemblent à des lunettes que nous mettons pour comprendre les évènements qui nous arrivent au quotidien. Comme elles déforment notre vue, notre perception des évènements est aussi déformée !

Nous portons tous des lunettes et chacun d'entre nous utilise une paire différente. Observer le stress, c'est d'abord prendre conscience des lunettes que nous portons pour décoder le monde.

Et la charge mentale ?

La charge mentale désigne la charge psychique, invisible, que représente l'organisation de tout ce qui se situe dans la sphère domestique : tâches ménagères, rendez-vous, achats, soins aux enfants, etc. Elle peut se manifester, comme le stress, par le sentiment de manquer de temps, de devoir tout faire dans l'urgence, d'être toujours débordé, de courir après le temps, bref "de ne pas y arriver". Elle empoisonne l'univers mental, particulièrement celui des femmes, vu la répartition inégalitaire des rôles dans les tâches ménagères.

UN STRESSEUR DE POIDS : LE TRAVAIL

Les origines profondes du stress au travail sont liées au fonctionnement même de nos sociétés : culte de la performance, recherche de rentabilité maximale, raréfaction de l'emploi, sous-statuts... Les travailleurs qui le subissent ont le sentiment d'être seuls et livrés à eux-mêmes, d'autant que les rapports humains professionnels ont eux aussi évolué de la coopération/solidarité à la compétition/individualisme.

Le stress au travail concerne tous les groupes sociaux et toutes les classes d'âge, personne n'y échappe vraiment. Toutefois, certains profils de personnes sont plus sujets au stress :

- les femmes (particulièrement dans les familles monoparentales),
- les cadres supérieurs et les profils commerciaux,
- les salariés des grandes entreprises,
- le personnel des call centers et des télécoms,
- les opérateurs de chaînes de productions,
- les personnes qui ont un emploi précaire, les intérimaires,
- les employés bénéficiant d'un système de prime collective de productivité,
- les personnes qui sont en contact avec des clients/usagers/élèves.

Les travailleurs les plus vulnérables au stress se trouvent parmi ceux soumis à d'importantes exigences professionnelles, avec une autonomie limitée. Un travail sous-estimé, peu stimulant, avec peu ou pas de capacité de décision, est lui aussi source de stress. Celui-ci sera plus marqué si les relations avec la hiérarchie et les collègues s'avèrent insatisfaisantes.
Les fonctions à responsabilités favorisent aussi le stress. Toutefois, les personnes qui exercent ces fonctions bénéficient d'une plus grande reconnaissance sociale et disposent de moyens financiers leur permettant de déléguer certaines charges comme le ménage.

Face au stress au travail, que font les travailleurs ?

Ils développent généralement deux logiques d'action : soit, ils adoptent une stratégie d'évitement (obtenir des arrêts maladie, changer de fonction, changer d'employeur...), soit ils tentent d'agir sur les symptômes (pratiquer un sport, du yoga, de la relaxation, prendre des médicaments, consommer de l'alcool...). Ces façons de gérer le stress au travail permettent peut-être de "tenir le coup" mais elles n'apportent pas de solutions définitives. À long terme, elles peuvent même favoriser le burn out (voir p.24).

Et l'absence de travail ?

Le stress ne concerne pas que les personnes actives professionnellement. L'insécurité sociale, la précarité, le chômage, sont également sources de stress et d'angoisse, d'anxiété et de dépression sévère.

Il est certain que la précarité a pour conséquence des difficultés concrètes non négligeables, et cela mine le moral. La plupart du temps, il s'ajoute un sentiment d'injustice, d'impuissance, de honte. Le manque d'argent et le sentiment d'échec qui s'y associe, entrainent isolement et difficultés à participer à la société.

Quelles sont les obligations des entreprises pour prévenir et diminuer le stress au travail ?

L'article 5 de la loi du Bien-être du 4 août 1996 impose aux entreprises de :

- Combattre les risques de stress à la source ;
- Prendre des mesures de protection collective avant des mesures de protection individuelle ;
- Informer les travailleurs ;
- Planifier la prévention en visant une approche systémique.

La gestion du stress au travail - et par extension du bien-être - est une des attributions du Comité de prévention et de protection au travail (CPPT) ou, par

défaut, du responsable d'entreprise. C'est ce dernier qui devra encadrer et effectuer un diagnostic des risques psychosociaux afin d'établir un plan d'actions qui sera intégré au plan annuel et quinquennal.

Plus d'infos : **www.sesentirbienautravail.be**

Vers qui se tourner ?

Exprimer son stress, mettre des mots sur des tensions vécues, faire émerger et partager sa souffrance peuvent soulager et aider à voir plus clair. À qui faire appel ?

• Le responsable direct et/ou le directeur des ressources humaines : il est possible que les causes générant le stress soient généralisées et qu'elles puissent/doivent faire l'objet d'une intervention globale afin d'être diminuées/supprimées.
• Le responsable syndical : il peut faire rapport au Comité de Prévention et de Protection au Travail (CPPT), qui envisagera éventuellement des mesures organisationnelles.
• La personne de confiance, désignée par votre organisation, occupe cette fonction à côté de sa fonction habituelle. Elle écoutera en toute confidentialité, conseillera et cherchera une solution ; elle est tenue au secret professionnel. Elle est disponible en "première ligne" en cas de souffrances relationnelles au travail (conflits, harcèlement moral...). Son nom figure dans le règlement de travail.
• Le conseiller en prévention spécialisé dans les aspects psychosociaux du travail : il s'agit d'un expert qui conseille l'employeur et les travailleurs afin de prévenir les risques psychosociaux liés au travail. Il est tenu par le secret professionnel. Il peut organiser une conciliation entre les parties ou mettre en place les procédures formelles prévues par la loi.
Ses coordonnées se trouvent dans le règlement de travail mais peuvent aussi être obtenues via la personne de confiance, le médecin du travail, le syndicat, le service du personnel ou le service social.
• Le médecin du travail : il veille à la santé des travailleurs sur le lieu de travail. Ses coordonnées figurent dans le règlement de travail.
• Si le problème persiste, il est possible d'interpeller l'Inspection du travail (www.emploi.belgique.be). Elle intervient après le conseiller en prévention, et peut obliger l'employeur à prendre des mesures.
• Un proche ou un professionnel de santé (médecin généraliste, psychologue) peut aussi être aidant. Parler de ses soucis est le premier pas vers le mieux-être.

LES CONSÉQUENCES DU STRESS CHRONIQUE

Que se passe-t-il lorsque le stress se prolonge ?

Le corps maintient en permanence sa réponse biologique entraînant une présence persistante d'hormones de stress. Celles-ci affaiblissent nos défenses immunitaires et augmentent notre sensibilité aux microbes.

Le stress n'est pas une maladie mais pourrait-il en être la cause ?

Le stress chronique favorise l'apparition et l'évolution de maladies. Par exemple, son impact sur la santé cardiovasculaire est maintenant bien établi : il contribue au développement de l'hypertension.

Le stress chronique peut aussi faire souffrir nos organes et entraîner des troubles fonctionnels : maux de dos, troubles digestifs (ulcères à l'estomac, diarrhée…), problèmes de peau (eczéma…), maux de tête…

Les insomnies sont-elles dues au stress chronique ?

De nombreuses personnes prennent conscience de leur stress quand leur sommeil se détériore : difficultés à s'endormir, réveils nocturnes, éveils matinaux… Pour s'abandonner au sommeil, le cerveau doit ralentir son activité et le corps doit relâcher les tensions. Or, lorsque nous sommes en état de stress, la tendance est plutôt à ruminer les soucis, ce qui entretient aussi les tensions corporelles. Si la peur de ne pas pouvoir dormir s'y ajoute, on crée un cercle vicieux qui empêche le passage au rythme de repos.

Le stress provoque-t-il la dépression ?

La dépression peut être le résultat d'un état de stress prolongé mais le stress n'est pas toujours à l'origine de la dépression. Une personne stressée peut présenter les mêmes symptômes (anxiété, insomnie, repli sur soi, grandes périodes de fatigue, difficulté à communiquer...) qu'une personne déprimée sans pour autant l'être. Identifier une dépression relève du savoir médical.

Le stress chronique provoque-t-il le burn out ?

Oui, des situations de stress prolongées, que ce soit au niveau du travail ou au niveau familial, peuvent provoquer un épuisement émotionnel, corporel et intellectuel complet. Ce burn out s'installe peu à peu : si les signes annonciateurs de mal-être ne sont pas écoutés, la personne puise dans ses réserves jusqu'au moment où elle a "tout brûlé". Le repos complet sera la première indication majeure pour récupérer des forces. Et ce repos prendra d'autant plus de temps que le burn out a été important.

Principaux signes de burn out : fatigue intense qui n'est pas éliminée par le repos, perte d'envie (d'aller travailler, de s'intéresser aux autres, de s'occuper de ses enfants…), difficulté à se lever, recherche de soutien via des produits (médicaments, alcool, nourriture trop grasse ou trop sucrée…), modifications de l'humeur (agressivité, repli sur soi, pleurs), difficultés intellectuelles (concentration, mémoire, confusion).

LE TRAITEMENT DU STRESS

Existe-t-il un médicament contre le stress ?

La pilule anti-stress n'existe pas ! Cependant, des médicaments sont parfois prescrits dans le cas de symptômes comme l'insomnie et l'angoisse.
Pour les insomnies, il s'agit des somnifères. S'ils facilitent l'endormissement, ils n'en procurent pas pour autant un sommeil de même qualité que le sommeil naturel : ils font dormir davantage en sommeil léger. Conséquence ? On se réveille en ayant la sensation désagréable d'avoir peu ou mal dormi. Augmenter les doses engendre un cercle vicieux : on aura tendance à somnoler, ce qui nous empêchera d'être actif pendant la journée, et donc de préparer la nuit.

Pour diminuer l'inquiétude et l'angoisse dues au stress, on fait appel aux tranquillisants. Ici aussi, il faut rester prudent. Nous risquons de nous y habituer et d'avoir besoin de doses de plus en plus fortes pour ressentir l'effet désiré. Autre risque : ne plus pouvoir s'en passer ! Si à cela on ajoute les effets secondaires comme de la somnolence durant la journée, des troubles de l'équilibre, une diminution des réflexes, on comprendra qu'il faut absolument rester vigilant.
En cas de prise de ces médicaments, ils seront de préférence utilisés sur une courte période (3 semaines maximum), le temps de passer le cap difficile, d'apaiser les symptômes et de pouvoir agir au niveau des causes.

3. DÉCOUVRIR SES RÉACTIONS ET MIEUX SE CONNAÎTRE FACE AU STRESS

Au mieux nous identifierons ce qui nous stresse, au mieux nous pourrons éviter d'être submergés et tendus. Complétez le tableau ci-dessous par rapport à la semaine écoulée et tentez de repérer la ou les causes du stress.

Quand avez-vous été stressé ? Décrivez le moment, le lieu.	Que se passait-il en vous ? Que ressentiez-vous ? Au niveau corporel, émotionnel, ...	Qu'est-ce qui a déclenché ce stress ? Le travail, le bruit, les embouteillages ? Les relations familiales ou amoureuses ? Une peur ?	Comment avez-vous réagi ? Conflit ? Colère ? Silence ?

© unsplash.com

Quelles sont vos principales causes de stress ?

.....

.....

Pouvez-vous les modifier ou sont-elles incontournables ?

.....

.....

Que pourriez-vous mettre en place ?

.....

.....

Quel est le premier pas à faire pour que ça change ?

.....

.....

Qui pourrait vous soutenir, vous aider ?

.....

.....

À partir de vos réponses, nous vous proposons des pistes de réflexion et d'action sur votre stress :

- au niveau corporel (voir p.31),
- au niveau émotionnel (voir p.41),
- au niveau de vos pensées (voir p.47),
- au niveau de vos habitudes et comportements (voir p.48).

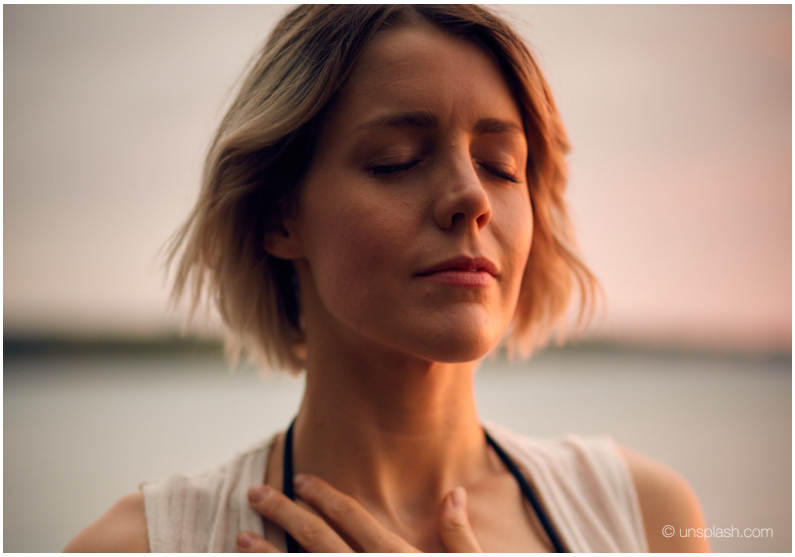
4. PRENDRE SOIN DE SON STRESS

PRENDRE SOIN DE SON CORPS

Respirer

Respirer est la fonction vitale la plus importante. Cette fonction est directement perturbée par le stress : respiration rapide, superficielle, limitée. C'est pourquoi l'activité physique, qui augmente le rythme respiratoire, est tellement bénéfique. Parmi les exercices respiratoires intéressants pour le stress, la cohérence cardiaque aide particulièrement à l'équilibrage et la modulation du cortisol, l'hormone du stress.

Le principe est simple : effectuer 3 fois par jour, 6 respirations par minute, 5 secondes à l'inspiration – 5 secondes à l'expiration. Un seul chiffre à retenir : 365. Il existe de nombreuses vidéos sur YouTube qui facilitent la pratique. Recherchez "cohérence cardiaque" puis laissez vos yeux guider votre respiration grâce au point qui monte et qui descend !



Soigner son alimentation

Le mode alimentaire de notre société d'abondance pêche par un excès de quantité et un déficit de qualité. Pour que notre alimentation nous maintienne en santé, elle doit être équilibrée, adaptée à nos besoins (pas trop, pas trop peu), riche en nutriments essentiels (produits complets et frais, légumes et fruits).

Les plats tout faits qu'il n'y a qu'à réchauffer sont bien pratiques quand on n'a pas le temps ou l'envie de cuisiner ! Mais à long terme, c'est la santé (et la planète) qui en paient les conséquences. Cuisiner des produits frais évite additifs, stabilisants et autres édulcorants artificiels que notre corps peine à digérer.

Les principes généraux d'une alimentation équilibrée

- Boire selon sa soif, de l'eau entre les repas (le corps est composé à 60% d'eau et il faut restaurer les pertes dues à la transpiration, la respiration, l'urine).
- Donner une plus grande importance aux végétaux (ils devraient occuper la moitié de l'assiette).
- Privilégier les fruits et les légumes de saison. Varier et colorer l'assiette : selon leurs couleurs, les fruits et les légumes possèdent des nutriments spécifiques et complémentaires.
- Privilégier les produits céréaliers (pain, pâtes, riz, de préférence complets).
- Introduire les protéines végétales dans les menus : lentilles, pois chiches, haricots secs.
- Les graisses sont nécessaires : saturées, mono ou polyinsaturées, toutes ont une place dans notre alimentation. Les recherches scientifiques indiquent qu'il faudrait augmenter sa consommation de "bonnes" graisses telles les oméga 3 : huile de colza, huile de lin, huile de noix, mâche et pourpier et les poissons gras (hareng, maquereau, sardine, saumon, truite). Ces graisses non seulement réduisent la mortalité cardiovasculaire mais semblent aussi bénéfiques pour l'humeur et agissent favorablement en cas de dépression.
- Les desserts industriels, sodas, bonbons et autres en-cas sucrés devraient être réservés aux fêtes et occasions spéciales.

Soigner son sommeil

Le sommeil permet de récupérer la fatigue physique et psychique de la journée. Il est essentiel à notre équilibre nerveux et émotionnel.

Les besoins en sommeil varient-ils d'une personne à l'autre ?

Oui, il n'existe pas de normes, de quantité minimum ou maximum à respecter. Les besoins en sommeil changent aussi avec l'âge ; ils sont différents à 10, 20, 40 ou 60 ans. La qualité du sommeil évolue au fil de la vie. Par exemple : la première phase de sommeil (celle qui permet de récupérer vite et bien) diminue pour disparaître à peu près totalement chez les personnes âgées.

Comment savoir que nous respectons nos besoins en sommeil ?

Le seul critère pour évaluer la qualité de son sommeil, c'est le fait de s'éveiller avec la sensation d'être reposé et, ensuite, de sentir que ce sommeil nous permet d'assumer les activités de la journée.

Que faire pour mieux dormir ?

- Réservez votre chambre au sommeil : pas de TV, ordinateur, tablette, smartphone dans la chambre !
- La chambre doit être sombre, fraiche, aérée et silencieuse.
- N'allez dormir qu'au moment où vous sentez que le sommeil se présente (les yeux picotent, vous baillez et frissonnez).
- Efforcez-vous d'aller vous coucher et de vous réveiller chaque jour à la même heure. La régularité permet d'inscrire un rythme qui s'installe peu à peu comme un réflexe naturel. La fameuse fatigue du lundi est d'ailleurs due à la rupture de rythme engendrée par le week-end.
- Prenez conscience que la façon dont vous vivez la journée influence votre sommeil. Il n'est pas étonnant de moins bien dormir lorsque vous êtes sous pression, énervé ou anxieux ou lorsque vous êtes trop sédentaire.
- Évitez certains comportements avant de dormir, comme :
  - boire du café, du thé, ou autres boissons excitantes,
  - boire de l'alcool (il facilite peut- être l'endormissement mais il provoque

aussi un sommeil agité et le risque de s'éveiller en pleine nuit),
- manger trop ou trop peu,
- regarder la télévision, la tablette ou le smartphone. La lumière bleue des écrans sur-stimule le cerveau, l'empêchant de ralentir son rythme,
- tenir des conversations orageuses,
- aller se coucher en ruminant des soucis, de la colère ou des pensées négatives.

Pour laisser venir le sommeil, en fonction de vos préférences

- Ralentissez votre rythme en fin de journée.
- Marchez, promenez-vous, respirez. Attention, pas d'exercice physique intense sous peine de ne pas pouvoir s'endormir !
- Détendez-vous avant de vous coucher (lire, méditer, écouter de la musique, prendre un bain tiède, faire une relaxation).
- Prenez une tisane (verveine, tilleul, camomille favorisent la détente).

Bouger, rester en mouvement, décharger les tensions

Parmi ses nombreux bienfaits, l'activité physique facilite la décharge des tensions et la libération du stress. Comme notre mode de vie sédentaire ne permet plus une décharge normale du stress dans une activité physique régulière, la tension nerveuse ne trouve plus d'échappatoire et le stress s'accumule. L'activité physique :

- active la circulation sanguine,
- augmente les capacités du cœur et des poumons,
- entretien la souplesse et la force des muscles et des tendons,
- procure souvent un sommeil de qualité,
- augmente la résistance aux maladies,
- stabilise le poids,
- combat le stress,
- crée une sensation de bien-être,
- augmente l'estime de soi.

L'activité physique ne se limite pas uniquement au sport. En effet, elle englobe aussi les déplacements (marche, vélo, trottinette…), les activités professionnelles où l'on bouge, les tâches ménagères et les activités de loisirs (balade en forêt, jardinage, bricolage, jeux actifs avec ses enfants…).

Comment installer une activité physique dans une occupation du temps déjà chargée ?

L'idée est de réserver chaque jour une attention au corps et au mouvement, dans une activité physique modérée (marche, vélo, jardinage, bricolage, natation). L'essentiel, c'est d'être régulier. L'OMS recommande, pour les adultes, 30 minutes d'activité physique par jour d'intensité modérée ou 150 minutes par semaine d'activité d'intensité plus élevée.

Quelles sont les activités physiques conseillées ?

Elles sont toutes bénéfiques à condition de choisir une activité agréable et de la pratiquer à son rythme. Inutile de se lancer dans de grands programmes d'entraînement pour profiter des bienfaits de l'activité physique ! Lorsque l'activité est modérée (c'est-à-dire qu'elle vous fait respirer un peu plus vite qu'à la normale sans vous empêcher de parler), 30 minutes par jour suffiront (par période de 10 minutes minimum) et auront déjà des répercussions positives sur tout le métabolisme.

Focus sur la marche

La marche se pratique partout, en toute saison, ne coûte rien et chacun peut y aller à son rythme. Des applis gratuites sur smartphone permettent de calculer le nombre de pas que vous faites chaque jour. Après avoir mesuré votre nombre de pas quotidiens ou hebdomadaires, il n'y a qu'un seul mot d'ordre : plus, c'est mieux !

Se détendre par la relaxation

La relaxation décharge les tensions musculaires dues au stress au même titre que l'activité physique. Le corps et l'esprit s'influencent réciproquement : le fait de réduire les tensions musculaires diminue l'agitation mentale et inversement.

Prenez conscience de votre état de tension

- Vous lisez cette brochure ou regardez la télévision : la nuque est-elle contractée ? Le visage est-il tendu, les sourcils froncés, les mâchoires serrées ? Relâchez-les.
- Vous écrivez : les épaules et les bras pourraient-ils être plus relâchés ? Les jambes, les mâchoires, le ventre sont-ils serrés, contractés ? Est-ce bien nécessaire ? En principe, seule votre main participe à l'écriture et court sur le papier, le reste du corps doit être détendu.
- Vous travaillez à l'ordinateur : il suffit d'utiliser les mains et les doigts. Amusez-vous à supprimer toutes les autres tensions. Elles sont inutiles dans les bras, les épaules, la nuque, les mâchoires.
- Vous conduisez : les épaules et la nuque sont-elles tendues? Si oui, relâchez-les. Relâchez aussi les mâchoires et le visage. Ne vous agrippez pas au volant !

Que se passe-t-il dans le corps lors d'une relaxation ?

Le rythme du cœur et le rythme cérébral ralentissent, la pression artérielle diminue, le rythme respiratoire s'amplifie et s'apaise. La particularité de la relaxation est d'amener notre corps à une détente similaire à celle du sommeil alors que notre esprit reste éveillé.

Est-ce que tout le monde peut pratiquer la relaxation ?

Oui. La relaxation ne nécessite aucune compétence ni habitude particulière mais, comme toute nouveauté, elle demande un minimum d'apprentissage.

Envie d'essayer ?

Il existe sur YouTube de nombreuses vidéos guidées, proposant de la relaxation ou de la sophrologie. Utilisez celle qui vous convient !

Quels sont les principaux bénéfices de la relaxation ?

Une pratique régulière développe l'attention, la concentration, la mémoire, la présence à soi et aux autres. Mais la relaxation offre encore bien d'autres bénéfices :

- elle apporte le bien-être immédiat,
- elle favorise l'apaisement intérieur,

- elle soulage ou même élimine les tensions et les états de nervosité,
- elle favorise le maintien d'une bonne santé,
- pratiquée le matin, elle permet de mieux vivre la journée,
- elle facilite le sommeil réparateur,
- elle renforce la créativité,
- elle permet l'expansion de la perception et de la conscience.

Et le massage ?

La relaxation peut se vivre aussi via le massage (si on aime ça) et l'auto-massage (ou do-in). Ils constituent des antidotes au stress : les tensions se relâchent, la respiration se libère, le calme s'installe. Si vous en avez l'occasion, offrez-vous ce cadeau de temps en temps.

© unsplash.com

PRENDRE SOIN DE SA VIE ÉMOTIONNELLE

Apprendre à reconnaître et à réguler ses émotions

Les émotions sont naturelles et humaines, elles ne sont ni bonnes ni mauvaises, elles sont les messagères de ce qui se passe en nous. Si nous les écoutons, nous pouvons mieux nous connaître et mieux agir dans nos vies pour satisfaire nos besoins.

L'évitement des émotions (parce que la situation est trop difficile à assumer et que nous n'avons pas envie de (re)vivre de la souffrance) ou des problèmes pour les réguler (impulsivité, inhibition, dépression…) impactent directement notre santé. C'est pourquoi les soutiens thérapeutiques se centrent toujours sur l'exploration et l'acceptation des émotions.

Comment fonctionne l'émotion ?

L'émotion, du point de vue biologique, commence par une charge d'énergie qui entraîne une tension nerveuse dans l'organisme. Pour ramener l'équilibre, la décharge doit suivre la tension et l'énergie doit être dépensée. Après cette décharge, l'organisme se détend. C'est l'étape de la relaxation : l'énergie circule librement. Selon la personne, ces quatre phases – charge, tension, décharge et relaxation – seront vécues différemment et pas forcément de façon aussi nette et structurée.

Connaître les 4 émotions primaires

• La colère

La colère est une réaction saine à l'injustice, aux obstacles et à la frustration. Elle sert à mettre des limites et chasser les intrus. Dans le corps, la colère part des viscères et va vers les extrémités des membres, ce qui explique qu'une personne en colère fasse des mouvements des pieds et des mains ou charge son regard d'une intensité particulière. Une personne qui n'a pas déchargé sa colère peut la retourner contre elle-même avec pour conséquence une perte

d'énergie, de la passivité voire de la dépression.

• La tristesse

La tristesse est l'émotion qui permet de décharger la tension due au chagrin ou à la perte. Elle sert à être disponible pour le nouveau. Tout lien se termine un jour et la façon naturelle de gérer cette perte est de pleurer et d'avoir du chagrin. Dominer sa tristesse, ne pas se laisser aller à pleurer, entrave la tentative de l'organisme de rétablir l'équilibre physiologique et psychologique.

Dans le corps, la tristesse se marque au plus profond de notre bassin, remonte au plexus où elle donne une sensation de nœud, atteint la gorge (qui se resserre) et arrive aux yeux qui peuvent libérer des larmes.

• La peur

Autant la colère fait sortir l'énergie, autant la peur la fait rentrer. La peur signale un danger. Que celui-ci soit réel (une voiture vous coupe la route) ou imaginaire (vous n'avez pas de nouvelles de votre enfant), les conséquences sont identiques pour l'organisme.

Dans le corps, la peur donne froid (une personne ayant régulièrement froid aux pieds ou aux mains a peur) et se marque au niveau du plexus solaire. Elle provoque un état d'alerte générale qui prépare l'individu à fuir. La décharge dans la fuite n'étant pas toujours possible, la peur peut s'accumuler et peut se transformer en phobies (par exemple : peur du noir, du vide, de la foule, de l'orage, des voleurs, des hommes ou des femmes,…).

• La joie

La joie est l'émotion qui met tout le corps en énergie. Elle coule comme un ruisseau de la tête aux pieds. Elle donne envie de sauter, de danser, de chanter. Elle sert de moteur à l'envie de vivre et de découvrir.

Dans le corps, elle développe des endorphines euphorisantes, sorte de morphine naturelle.

Les émotions secondaires

La culpabilité, la honte, la frustration, la jalousie, … sont des émotions liées à

l'apprentissage de la vie sociale. Bien sûr, il est indispensable de pouvoir canaliser ses émotions naturelles pour vivre en société. Mais l'apprentissage de ces émotions secondaires s'est souvent trompé de cible : au lieu de focaliser la honte ou la culpabilité sur un comportement inadéquat (frapper son petit copain), nous la ressentons pour nos émotions et pour nous-mêmes (quel vilain je suis). Celles-ci, perçues alors comme inadéquates, sont refoulées ou niées, rendant dès lors beaucoup plus difficile la réception du message qu'elles ont à nous transmettre.

Vous et les émotions, c'est comment ?

- Savez-vous reconnaître en vous les différentes émotions ? Les nommer ?
- Quels sont les déclencheurs de ces émotions ?
- Exprimez-vous facilement vos émotions ? (pleurer si vous êtes triste, exprimer une peur…). Toutes les émotions ou certaines plutôt que d'autres ?
- Y avait-il des émotions interdites lorsque vous étiez enfant ? Et aujourd'hui, qu'en est-il ?

Émotions et besoins

Emotions et besoins (= ce qui est indispensable à notre existence, mais aussi ce qui lui donne de la sécurité, de l'épanouissement et du sens) sont liés : une émotion agréable nous signale un besoin satisfait, une émotion désagréable un besoin insatisfait.

La colère signale le besoin d'être respecté, la tristesse celui d'être consolé, la peur celui d'être protégé et la joie celui de partager.

S'exprimer

Souvent nous nous taisons par peur du conflit, de ses conséquences et du "qu'en dira-t-on". Peur aussi d'être jugé, récupéré, rejeté, étiqueté, … et mal compris. Ces peurs nous enferment dans notre monde et nos blessures, la plupart du temps parce que nous n'avons pas appris à nous exprimer simplement et directement.

Et rappelez-vous : entre ce que vous dites et ce que l'autre comprend, il y a parfois un monde, dont vous n'êtes pas responsable ! Chacun est créateur de la manière dont il parle (mots utilisés, ton, gestuelle…) mais aucunement de la manière dont son interlocuteur le comprend.

Pour mieux vous exprimer et donc mieux communiquer :

- Parlez de vous, de ce que vous pensez ou sentez, au lieu de parler à la place de l'autre (dites "je" au lieu de "tu") ou des autres (éviter le "on").
- N'interrompez pas l'autre en croyant déjà savoir ce qu'il va dire. Laissez-le parler, lui aussi a besoin d'être écouté.
- Demandez clairement ce dont vous avez besoin, plutôt que d'attendre que l'autre le devine. Que risquez-vous ?
- Osez dire "non" quand cela ne vous convient pas, vous gagnerez en estime de soi.
- Osez exprimer vos peurs, votre tristesse, votre vulnérabilité. Cela vous soulagera et renforcera les liens avec votre interlocuteur.
- Faites la différence entre vos besoins et ceux des autres.
- Acceptez que l'autre puisse ne pas être d'accord avec vous.

Développer l'estime de soi

L'estime de soi (= valeur que nous nous attribuons) fait partie de ces capacités utiles pour mieux apprécier sa vie. Les premières racines se développent dans l'enfance, mais elles s'enrichissent et se solidifient encore tout au long de la vie. Une bonne estime de soi permet de se lancer dans des projets qui nous tiennent à cœur, de nouer des liens satisfaisants avec les autres, de mettre des limites, de s'affirmer dans la communication, etc.

Pour la (re)construire et la nourrir

- Le soir, identifiez au moins 3 choses que vous avez faites et dont vous êtes fier.
- Autorisez-vous à faire des "erreurs", ce ne sont que des expériences qui vous indiquent comment ne plus faire à l'avenir.
- Respectez vos besoins (relationnels, alimentaires, de sommeil, d'activités physiques, etc.).
- Acceptez de recevoir des compliments/des cadeaux/de l'attention.
- Entourez-vous le plus possible de personnes avec qui vous vous sentez bien.
- Prenez du plaisir sans vous sentir coupable.
- Et vous, qu'est-ce qui vous fait du bien ?

Focus sur les limites personnelles

Quand on éprouve des difficultés à dire non, c'est que l'on a tendance à accorder une plus grande importance aux désirs des autres qu'aux siens. On pense peut-être aussi ne plus être apprécié/aimé si on refuse une demande.

- Est-ce que vous dites "oui" en pensant "non" ou "oui, mais" ?
- Est-ce que vous pouvez dire oui à tout ?
- Dire oui, est-ce la garantie d'être apprécié ? Si vous dites non, allez-vous vraiment être rejeté ?
- Et si vous dites "oui", serez-vous respecté ?

© unsplash.com

ÊTRE ATTENTIF AUX PENSÉES QUI FAVORISENT LE STRESS

Nous portons des lunettes déformantes pour interpréter le monde et nos vies (voir p.17). Parmi les pensées qui déforment notre vue, certains croyances proviennent de notre enfance. Elles se sont installées pour obtenir l'attention de nos parents. Ces messages nous amènent bien souvent à stresser et, si la situation est déjà stressante, à la rendre plus stressante encore.

Quelques exemples de pensées ou de croyances stressantes :

- Ne te trompe jamais, sois toujours parfait et sans défauts.
- Ne montre jamais tes faiblesses, cache tes sentiments, sois fort, domine-toi par la volonté.
- On ne se fâche pas, garde le sourire quoi qu'il arrive.
- Dépêche-toi, cours, ne perds pas ton temps.
- Pense d'abord aux autres, fais plaisir.
- Va jusqu'au bout de ce que tu entreprends même si cela ne t'apporte plus rien.

Heureusement, pour se libérer de ces messages contraignants, il y a des antidotes (pas de crainte de surdosage !). Il s'agit de s'offrir les permissions suivantes :

- Je ne suis pas responsable du bonheur des autres, seulement du mien.
- J'ai le droit de me faire plaisir.
- J'ai le droit de demander de l'aide.
- J'ai le droit d'être triste et d'avoir besoin de réconfort.
- J'ai le droit de faire des erreurs.
- J'ai le droit de prendre mon temps (voire de le perdre).
- J'ai le droit de réussir.
- J'ai le droit à une vie facile et agréable.

AGIR AU NIVEAU DES HABITUDES ET DES COMPORTEMENTS

Apprendre à faire face aux changements

Rares sont les personnes qui aiment le changement, parce qu'il implique une modification de nos habitudes, donc un effort. Nos habitudes nous facilitent la vie, mais nous emprisonnent aussi dans un mode de pensée ou d'action rigide, stéréotypé, parfois peu adapté à la situation qui se présente.

L'idée est donc de développer sa capacité à avoir un plan "B" voire une plan "C" pour mieux faire face à la situation, pour mieux s'ajuster et s'adapter. En effet, les symptômes de stress que nous ressentons (difficulté à dormir, à gérer les émotions, à se concentrer, …) sont souvent la conséquence d'une problématique ou d'une situation qui dépasse nos capacités d'adaptation. L'équilibre entre les contraintes de notre environnement et nos capacités à y faire face est rompu.

Il existe deux stratégies principales d'adaptation :

- celle centrée sur l'émotion (face à l'agressivité, je respire, je relativise, je m'apaise…) ;
- celle centrée sur le problème (chercher les causes, trouver une solution, résoudre le problème...).

Et vous, quelle est votre façon habituelle de vous adapter ?

Revoir son rapport au temps

Dans ce monde où tout s'accélère, tout devient urgent, le temps manque. Cette course permanente contre la montre influence directement notre état de stress. Pour éviter d'être (trop souvent) dépassé, revoyons nos priorités, faisons la liste de nos activités et faisons le tri entre l'important (ce que vous déterminez, vous, comme important en fonction de vos valeurs et de vos buts) et l'urgent (un fait lié au temps). Prioriser l'importance sur l'urgence permet de sortir de la dictature du temps.

Qu'est-ce qui est…

	Urgent Ce qui ne pourra pas être fait plus tard	Non urgent Ce qui pourra être fait plus tard
Important	**Fuite d'eau, panne de voiture, feuille d'impôt, ...**	**Faire les courses de la semaine, faire la vaisselle, relever mes mails, téléphoner à mon amie, aller voir le film dont on m'a parlé, ...** ....
Non important	**Tout lâcher quand mon GSM sonne,**	**Télévision/tablette, ménage intensif, bavardages, ...** ....

Quelles conclusions pouvez-vous tirer de ce tableau ?

.....

.....

.....

Avez-vous placé des moments de pause dans ce tableau ?

.....

.....

.....

Chaque jour, prendre 10 minutes pour "faire rien"

Comme la marche, voilà une belle discipline personnelle qui ne coûte rien ! Faire "rien", c'est reposer sa tête, respirer, se retrouver. Laissez-vous aller à flâner, à rêvasser. Sans but, pour rien. Juste pour vivre ce moment-là, à cet instant-là.

Prendre du plaisir

Le but de la vie, n'est-il pas d'être heureux ? Pas tous les jours et tout le temps (il y a eu et il y aura encore des difficultés), mais le plus souvent possible. Le plaisir permet la sécrétion d'endorphines, les hormones du bonheur et du bien-être. Et si vous écriviez la liste de toutes ces petites choses qui vous font plaisir au quotidien ? Vous n'aurez qu'à en piocher une (ou plus) par jour pour nourrir votre bien-être.

Se libérer des dépendances

Stress et dépendances sont étroitement liés : le stress joue un grand rôle dans l'acquisition de comportements dits «addictifs», de même que dans la rechute. Tabac, alcool, café, que l'on consomme au départ pour tenter de solutionner son stress, procurent un surcroît de stimulations à l'organisme qui doit alors faire un effort supplémentaire pour ramener l'équilibre.

D'autres dépendances, sans produits, sont aussi utilisées pour tenter de gérer l'excès de stress : la cyberdépendance, les jeux de toutes sortes, le sport, la nourriture, le sexe, les achats… Ces dépendances présentent les mêmes effets que les dépendances avec des produits : désir compulsif, importance du temps consacré à l'activité et abandon d'autres activités, syndrome de sevrage, difficultés à contrôler le comportement, impact sur la santé…
Toute dépendance renforce le mécanisme du stress, tant chez la personne dépendante que, souvent, dans son entourage.

À propos du tabac

Même si le tabac est souvent utilisé comme "stimulant" afin de lutter contre des évènements stressants, il ne procure qu'un apaisement à court terme. Il atténue entre autres l'irritabilité, la dépression, l'angoisse et stimule l'activité de certaines substances du cerveau, généralement associées au bien-être. Il donne l'illusion d'une détente, mais entretient la spirale du manque qui met l'organisme sous stress. La dépendance peut s'installer très vite (10 à 15 cigarettes suffisent dans certains cas).

À propos de l'alcool

L'alcool provoque une sensation de réchauffement et de détente dans tout l'organisme. Il permet d'oublier ou de prendre des distances par rapport à la réalité et aux difficultés. Il donne l'illusion de lutter contre le stress, mais augmente le stress perçu et fait baisser la confiance que l'on a de le gérer, constituant ainsi un véritable cercle vicieux.

L'alcool est également un stimulant qui peut conduire à des insomnies. En effet, si la détente qu'il induit aide à l'endormissement, il provoque un effet rebond qui risque de nous réveiller au milieu de la nuit et de nous maintenir éveillés.

À propos du café

L'absorption de la caféine déclenche une augmentation instantanée et importante de la sécrétion des hormones du stress. Elle peut entraîner de véritables crises d'angoisse chez les personnes qui n'en prennent habituellement pas. Elle provoque un état d'éveil et de grande acuité sensorielle. On peut ressentir : irritabilité, nervosité, tremblements, palpitations, excitation, impatience et difficulté à se concentrer... Prise en soirée, elle amène très souvent l'insomnie, sauf chez les personnes dépendantes et tolérantes à la caféïne.

CONCLUSION

Gérer le stress signifie souvent trouver l'équilibre entre notre propre rythme et le rythme du monde. Quelques pistes pour développer votre stratégie anti-stress :

- Apprenez à (re)connaître vos stresseurs et vos signes de stress.
- Exprimez vos émotions au fur et à mesure.
- Pratiquez une activité physique régulière.
- Adoptez une alimentation variée, riche en fruits, légumes et produits complets.
- Diminuez votre consommation de café, d'alcool, de cigarettes, de boissons sucrées.
- Faites une pause de temps en temps dans la journée : respirez !
- Détendez-vous plus souvent, par la relaxation par exemple.
- Faites chaque jour au moins une chose que vous aimez vraiment.
- Améliorez votre communication au travail, avec votre conjoint, avec vos enfants, votre famille...
- Privilégiez les relations qui vous font du bien (famille, ami(e)s, voisin(e)s…).
- Osez demander de l'aide.

Et surtout... pensez à vous faire plaisir et faites-le souvent !

Consultations psychologiques

Solidaris propose une intervention financière jusqu'à 160€ par an. Maximum 20€ par séance et par bénéficiaire, sans limite d'âge.

3 conditions pour en bénéficier :

- Avoir un Dossier Médical Global (DMG) en cours de validité chez un médecin généraliste.
- Être en ordre de cotisations à l'Assurance Complémentaire.
- Consulter l'un des psychologues reconnus par Solidaris - Mutualité Socialiste*.

www.solidaris.be

La liste des prestataires reconnus par Solidaris est disponible sur la page d'accueil de notre site internet via le moteur de recherche "Trouver un prestataire de soins" ou encore via l'onglet "Remboursement et avantages > remboursements > liste des remboursements > consultations psychologiques".

5. CARNET D'ADRESSES

CARNET D'ADRESSES

Les centres de planning familial

- S'adressent à toute personne en difficulté.
- À tous les âges de la vie (de l'enfant à la personne âgée, en passant par l'adolescent et l'adulte).
- Pour une aide ponctuelle ou à plus long terme.

Un centre de planning familial propose notamment des consultations psychologiques à un prix démocratique. L'argent ne doit pas être un obstacle pour bénéficier de la consultation.
Portail des plannings en Wallonie et à Bruxelles :
www.loveattitude.be - 02/318 67 76

Les services de santé mentale

Un service de santé mentale répond aux difficultés psychiques ou psychologiques des enfants, des adolescents, des adultes, des familles, pour une aide ponctuelle ou à plus long terme. Les tarifs pratiqués en Service de Santé mentale restent modérés, ils ne doivent pas faire obstacle à la consultation.

Services de santé mentale en Wallonie
Centre de Référence en Santé Mentale (Cresam) (www.cresam.be)
Téléphone 081/25.31.40 cresam@cresam.be

Services de santé mentale à Bruxelles
Ligue Bruxelloise Francophone pour la Santé Mentale (www.lbfsm.be)
Tel : +32 2 511 55 43 info@lbfsm.be

Les services de prévention du suicide

- Wallonie - Un Pass dans l'impasse : 081/777 150 - info@lesuicide.be

Le centre de prévention du suicide et d'accompagnement propose des entretiens psychologiques pour toute personne confrontée à la problématique du suicide. www.lesuicide.be

- Bruxelles : Centre de prévention du suicide : 0800 32 123

Centre de prévention du Suicide : 02 650 08 69 (infos générales)
cps@preventionsuicide.be - www.preventionsuicide.be

Services d'aide à domicile

Les Centrales de Services à Domicile de Solidaris proposent une série de services qui vont de l'aide-ménagère à la garde d'enfants malades, en passant par les repas chauds, l'aide administrative, les soins infirmiers, etc. Ces aides peuvent vous être utiles, ne fut-ce que pour vous reposer pendant une courte période.
Fédération des Centres de Services à Domicile (FCSD) - 02 515 07 93
csd@solidaris.be - www.fcsd.be

Service social

Toute personne qui a besoin d'aide concernant des démarches administratives peut s'adresser au Centres de Service social (CSS) de Solidaris. Les CSS sont ouverts à tous, affiliés ou non. Leur aide est totalement gratuite.
www.solidaris.be

Les services d'écoute téléphonique

Il suffit de faire un numéro de téléphone, une personne formée à l'écoute entend ce que vous avez à dire. Pas besoin de donner son nom. Cette écoute peut vous mettre sur la voie de solutions ou vous guider vers d'autres aides.

Télé-accueil : 107

C'est un numéro d'appel unique et gratuit pour toute la Belgique francophone. Disponible 24h/24. pour toute personne qui vit une situation de crise, une difficulté au plan moral, social, psychologique et qui souhaite sortir de l'isolement.
www.tele-accueil.be

Ecoute Violences Conjugales : 0800 30 030

Une écoute spécialisée, confidentielle et gratuite vous est proposée du lundi au samedi de 9h à 20h. Le 0800 30 030 n'est pas un numéro d'urgence.
En cas d'urgence, appelez le 101 ou le 112.
www.ecouteviolencesconjugales.be

Ecoute Enfants : 103

Numéro d'appel gratuit qui garantit l'anonymat complet.
De 10h à minuit, 7j/7
www.103ecoute.be

Ecoute jeunes : 078 /15 44 22
À l'écoute des jeunes dans l'anonymat et sans jugement.
Accessible 24h/24.

Télé-Parents : 070/233 757 - 02/736 10 03 ou 071 /30 91 90
Du lundi au vendredi, de 9h30 à 16h

Alcooliques Anonymes : 078 / 15 25 56 - 24h/24
Informations : 02 511 40 30
bsg@alcooliquesanonymes.be

Infor-Drogues : 02 227 52 52
Une écoute 24h/24
www.infordrogues.be

Les groupes d'entraide et de soutien
Les groupes d'entraide sont des associations de personnes qui ont des problèmes similaires, et qui tentent d'aller mieux et de trouver des solutions ensemble. Le soutien mutuel y est quelque chose de très important. Le groupe d'entraide permet de s'aider soi-même et d'aider les autres (et d'aller mieux aussi en aidant les autres !). Rejoindre un groupe d'entraide est généralement gratuit, mais il arrive qu'une participation minimale soit demandée.
www.groupes-entraide.be

© unsplash.com

Éditeur responsable :
Jean-Pascal Labille
Rue Saint-Jean, 32-38 - 1000 Bruxelles

Rédaction :
Catherine Spièce,
service Promotion de la santé de l'UNMS

Remerciements :
Pour leur relecture, à Aline Gaschen (coordinatrice prévention chez Solidaris),
Anne-Françoise Pirson (conseiller Direction Etudes), Maria Sugero et Pierre Baldewyns
(service Promotion de la santé).

Layout :
Perrine Boutet

Suivi de production :
Vanessa Delhaise

Impression :
AZ Print

Édition :
Février 2019

Crédits photos :
www.unsplash.com
www.istockphoto.com

solidaris.be

Tous les avantages et services de Solidaris sont soumis à conditions (cf : les statuts de la Mutualité). Des modifications peuvent toujours survenir en cours d'année et tous les cas particuliers ne sont pas exposés dans cette publication. Aussi, par sécurité, demandez toujours un complément d'information dans votre agence mutualiste ou renseignez-vous sur solidaris.be.

Solidaris
www.solidaris.be